



Mehr Energie für Lernen, Alltag und Zukunft

»Fit – einfach gesund« ist ein 5-monatiges Zusatzangebot mit einem wöchentlichen Termin. Es verbindet alltagsnah Bewegung, Entspannung, soziale Interaktion und digitale Kompetenzen. Dabei stärkt es Routinen, Resilienz und Gesundheitsbewusstsein. Das Training bietet Ausgleich zu Anforderungen im Kurs, zeigt dir Übungen, unterstützt erfolgreiches Lernen und die eigene Gesundheit aktiv zu gestalten.

+ KURZ & KNAPP

- Du lernst bereits bei uns
- Du willst wissen, wie du Bewegung, Ernährung und Ausgleich für dich in den Tag einbaust
- Du lebst nachweislich in Berlin
- Du willst dich für die Arbeitswelt fit machen
- Du weißt nicht, ob es passt – KOMM EINFACH VORBEI – wir beraten dich
- Keine Kosten, keine Berechtigung erforderlich

+ WANN, WIE, WAS?

- Wir starten alle 3 Monate mit 2 Stunden pro Woche, entweder mittags oder nachmittags
- Gesundheitsförderung leicht gemacht, Gesundes Essen für den Tag, Bewegung für zwischendurch, Ausgleich leicht gemacht, bei jedem Training: digitale Tools gezielt nutzen.

+ WO?

- BTB Bildungszentrum / Alexanderstraße 5 / 10178 Berlin (direkt am Alex, 4. Etage)
- Tel: +49 30 288 858 990

Das Projekt wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung gefördert.